

Træningsprogram uge 13 - 27/03 - 02/04

Uge 13	Type	U23 !timer		U19 16-17 timer	U17	U15/13
		00' fordelt over ugen		120' fordelt over ugen		
Mandag 27.Mar	R	Recovery 80' / 24km	E	Steady/teknik 15km	Steady/teknik 12km	3 x 250m 500m stop 1-3
Tirsdag 28.Mar	E	Morgentræning 4 x 6km	B	Morgentræning 5 x 5 (3'+2') T28-T30 15 - 17km	Morgentræning 5 x 5 (3'+2') T28-T30 15km	
Onsdag 29.Mar	C	30' @ 22	D	5 x 12' (6' + 6') T22-T24 15 - 17km	4 x 12' (6' + 6') T22-T24 12 - 15km	startopbygingsamlet med træner
Torsdag 30.Mar	S E	Morgentræning 10 km 22 km + spice		Morgentræning	Morgentræning	
Fredag 31.Mar	E	24 km	C	3 x 2000m T26 15km	3 x 2000m T26 15km	
Lørdag 01.Mar	C E	2 x 6km at 24-26-28 24km 3 x 5km 15km	E E	Teknik/steady 6 x 20 tag T26-28-30 15- 17km Teknik/steady 15km	Teknik/steady 6 x 20 tag T26-28-30 15km Teknik/steady 15km	6 x 20 tag lav - højt- rigtig højt
Søndag 02.Mar	E E	spice 20 km 3 x 5 km 15 km	B	3 x 1000m T30 12 km Styrketræning ugeplanlægning	2 x 1000m T30 12km	